

Charte de randonnée en milieu de moyenne et haute montagne

1. les risques spécifiques

En montagne, la marche est très différente de la randonnée en plaine. Il faut apprendre à "caler" son rythme en fonction de la distance mais surtout de la dénivelée, à gérer son effort, à ne pas partir trop vite, à atteindre progressivement son rythme normal et à le tenir sans arrêts irréguliers ; l'animateur est formé pour ajuster la progression du groupe : il faut donc se conformer à son rythme !

L'effort est souvent soutenu sur plusieurs heures ; l'effort et l'altitude augmentent la fréquence cardiaque. En cas de **soucis de santé** depuis l'établissement du certificat médical annuel, consulter le médecin et lui **demandeur un nouveau certificat** (spécifique "randonnée en montagne" et indiquant les restrictions nouvelles éventuelles) ; ne pas oublier surtout d'en informer l'animateur.

Ne pas couper les lacets des sentiers pour limiter les risques d'érosion.

Par temps de pluie, redoubler d'attention ! La pluie rend les sols glissants. Les crues torrentielles des cours d'eau peuvent rendre leur traversée difficile. Le débit des torrents est en général plus important en fin de journée que le matin en raison de la fonte de la neige ou des glaciers.

Par temps d'orage, s'éloigner de tout objet métallique et saillant, s'isoler du sol en s'asseyant par exemple sur son sac à dos et en gardant une distance de 2 à 3 mètres d'une personne à l'autre. Ne pas s'abriter sous un arbre, un rocher isolé, une tente ou un parapluie.

Avant chaque séjour en montagne, les animateurs peuvent organiser une journée "spécifique montagne" afin de réviser ensemble l'essentiel de ce qu'il faut savoir pour partir en montagne. Cette journée n'est pas facultative et le club se réserve le droit de ne pas inscrire à un séjour "montagne" une personne dont l'animateur n'aurait pas eu la possibilité d'"évaluer" la capacité à suivre le groupe dans les meilleures conditions.

2. la progression en groupe, facteur de sécurité

L'accompagnateur a seul la responsabilité de faire les choix nécessaires à la progression en sécurité du groupe.

Les risques liés au milieu ne laissent pas place aux choix individuels concernant l'itinéraire à suivre. Il n'y a souvent qu'un chemin possible qui a été étudié par l'accompagnateur.

Les dispersions du groupe (en particulier à la descente) sont très dangereuses et peuvent être sources d'accident.

Progresser toujours "à vue" **derrière l'animateur** qui peut de ce fait évaluer l'opportunité de placer des assurances si nécessaire sur le parcours ou modifier l'itinéraire au besoin (météo, fatigue, incident...).

Par ailleurs, ceux qui ne sont pas sûrs d'arriver sont priés de ne pas partir...

3. les horaires

En montagne, la règle est de toujours partir tôt afin de toujours revenir au maximum en milieu d'après-midi : cela laisse une marge de sécurité, fondamentale en cas de retard ou de difficulté de progression (fatigue, évolution de la météo...) et évitera peut-être un jour un "bivouac" forcé !!! voire l'appel des secours...

4. les équipements minimum

Le sac à dos doit avoir un volume minimum de 40l afin de pouvoir emporter les effets personnels et la part du matériel collectif. Pour information, afin de marcher sans fatigue excessive, un sac à dos ne doit jamais peser plus du 1/6 de votre poids (donc environ 10kg maximum pour une personne de 60kg).

Les chaussures de montagne à tige haute ne sont pas facultatives. La chaussure à tige haute et semelle crantée doit bien maintenir le pied afin d'éviter la torsion de la cheville, bien caler le talon et être imperméable. Toujours prévoir des vêtements de protection de pluie et des vêtements chauds, car en montagne les différences de températures peuvent être très grandes.

Ne pas oublier les lunettes de soleil, filtrantes avec haut niveau de protection UV, indispensables sur glacier. Prendre le matériel individuel de sécurité (en début de séjour l'animateur expliquera comment l'utiliser en cas de besoin). L'animateur s'occupe du matériel de sécurité collectif (corde, mousquetons, piolet, sangles...).

Emporter aussi sa pharmacie personnelle (pansements, arnica, crème solaire...).

5. l'alimentation

Emporter suffisamment d'eau (même si c'est un peu lourd) et se désaltérer souvent, boire avant d'avoir soif, par petites gorgées, de l'eau pas trop froide.

Ne pas oublier de se restaurer régulièrement aux pauses car le corps a besoin de beaucoup d'énergie, lors d'une journée de randonnée soutenue, sans alimentation régulière, vous pourriez risquer l'hypoglycémie.

Rapportez tous les détritiques, y compris ceux dits " biodégradables " car ils attirent des espèces opportunistes (corneilles, renards...), créant ainsi des déséquilibres écologiques.